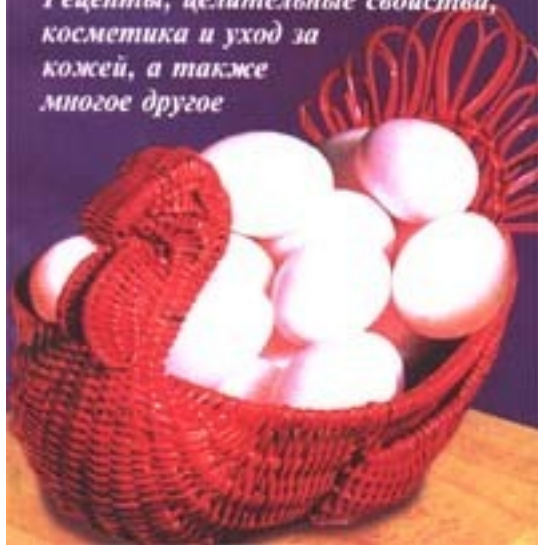


ВСЕ ОБ ОБЫЧНЫХ

ЯЙЦАХ

*Рецепты, целительные свойства,
косметика и уход за
кожей, а также
многое другое*



Иван Ильич Дубровин
Все об обычных яйцах
Серия «Всё об обычных продуктах»

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176087
Все об обычных яйцах: Эксмо-Пресс, Яуза; М.;
ISBN 5-8153-0101-9

Аннотация

В нашей книге, которая называется «ВСЕ ОБ ОБЫЧНЫХ ЯЙЦАХ», мы поместили самые разнообразные сведения об этом диетическом продукте. Прочитав книгу, вы узнаете массу интересных фактов о яйцах, об их традиционном и нетрадиционном использовании. Благодаря советам, помещенным в книге, вы научитесь правильно выбирать яйца, хранить их и использовать с наибольшей пользой для вашего здоровья.

Содержание

| | |
|-------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 5 |
| ГЛАВА I. РАЗЛИЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ЯЙЦАХ | 10 |
| НЕМНОГО ИЗ «ЯЙЦЕЛОГИИ» | 10 |
| ЯЙЦА РАЗНЫХ ЖИВОТНЫХ И ПТИЦ, ИХ | 13 |
| ОСОБЕННОСТИ | |
| ГЛАВА II. ЯИЧНАЯ КУЛИНАРИЯ | 17 |
| САЛАТЫ С ЯЙЦАМИ | 17 |
| САЛАТ «МОРСКОЙ» | 17 |
| САЛАТ С РИСОМ, ЯЙЦАМИ И | 17 |
| ТВОРОГОМ | |
| САЛАТ «ОСЕННИЙ» | 18 |
| САЛАТ ИЗ СЕЛЕДКИ, ОВОЩЕЙ И ЯИЦ | 18 |
| САЛАТ «БОБОВЫЙ» | 19 |
| САЛАТ «СМЕТАННЫЙ» | 19 |
| САЛАТ «ЯИЧНО-ОВОЩНОЙ» | 20 |
| САЛАТ «КУХОННАЯ СУЕТА» | 20 |
| САЛАТ «АРОМАТ ЛЕТА» | 21 |
| САЛАТ ОГУРЕЧНО-ОВОЩНОЙ | 21 |
| САЛАТ «ПРИВЕТ, АТЛАНТИКА!» | 22 |
| САЛАТ ПОЧТИ «ОЛИВЬЕ» | 22 |
| САЛАТ «БЕЛКОВЫЙ» | 23 |
| САЛАТ «И ЯЙЦА, И КУРИЦА» | 24 |
| САЛАТ «ПО-БЫСТРОМУ» | 24 |

| | |
|---|----|
| САЛАТ «ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ГРИБОВ» | 25 |
| САЛАТ ЯИЧНО-РЫБНЫЙ | 25 |
| САЛАТ ИЗ ЯИЦ, ОГУРЦОВ И КОПЧЕНОГО МЯСА | 26 |
| САЛАТ «РИС И ДРУГИЕ ПОЧЕТНЫЕ ЛИЦА» | 27 |
| САЛАТ «ЗАСТОЛЬЕ» | 27 |
| САЛАТ «ШАТОБРИАН» | 28 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 29 |

Иван Дубровин

Все об обычных яйцах

ВВЕДЕНИЕ

В нашей книге, которая называется «ВСЕ ОБ ОБЫЧНЫХ ЯЙЦАХ», мы поместили самые разнообразные сведения об этом диетическом продукте. Прочитав книгу, вы узнаете массу интересных фактов о яйцах, об их традиционном и нетрадиционном использовании. Благодаря советам, помещенным в книге, вы научитесь правильно выбирать яйца, хранить их и использовать с наибольшей пользой для вашего здоровья.

«Что появилось раньше – курица или яйцо?» – вопрос поистине риторический, и человечество до сих пор не нашло на него ответа, но, по большому счету, не очень-то и переживает по этому поводу. Действительно, какая разница, что появилось раньше, главное, что ни без того, ни без другого мы себе не представляем жизни.

С древних времен человечество употребляет в пищу яйца и, надо отметить, что это ему (человечеству) очень нравится, более того, оно не имеет ничего против того, чтобы продолжать эту славную традицию в дальнейшем.

Нам кажется, что о яйцах известно все, ну или почти все.

Действительно, пожалуй, нет продукта более привычного и обыденного, чем яйцо, а народная мудрость гласит, что нет ничего проще выеденного яйца. Но простота эта кажущаяся. На самом же деле все обстоит несколько иначе.

Яйцо – самый настоящий кладёзь необходимых для человеческой жизни и деятельности питательных веществ и биологически активных компонентов. Мало того, яйца обладают превосходными вкусовыми характеристиками, что делает их совершенно незаменимыми в приготовлении тех или иных блюд.

Не будь яиц, не было бы и излюбленного лакомства холостяков, – яичницы. А разве можно представить себе жизнь без сдобных булочек, блинчиков и прочих не менее вкусных вещей? Без яиц приготовление всех этих лакомств стало бы невозможным.

Известно, что человеческий организм не может нормально функционировать без белка, так что приходится нам постоянно употреблять продукты с содержанием белка.

Вам, конечно, известно, что белок бывает и растительным, и животным. В принципе, воздействие белка на человеческий организм не очень-то зависит от происхождения последнего, так что, вегетарианцы, например, использующие в своем рационе белки исключительно растительного происхождения, не чувствуют от этого никакого дискомфорта.

Однако, лучше яичного белка ничего еще не создано. Яичный белок полноценнее всех остальных, кроме того, он легко усваивается организмом, особенно в вареном виде.

В яичном белке содержится лизоцин. Это вещество ценно тем, что оно убивает и растворяет вредные микроорганизмы, но, к сожалению, такое необыкновенно полезное свойство белка теряется при длительном хранении, поэтому чрезвычайно важно правильно хранить яйца.

Кроме того, яичный белок обладает хорошими связующими свойствами, что делает его незаменимым в кулинарии. Попробуйте, например, испечь без яичного белка пирог, бисквит, торт – ничего не получится, ведь именно белок связывает все компоненты этих изделий. Необходимо добавлять яйцо и в котлеты, оладьи, запеканки, чтобы они разваливались и сохраняли форму.

Еще белок является прекрасным пенообразователем, благодаря чему он применяется при изготовлении всевозможных кремов и кондитерских изделий.

Белок белком, но, оказывается, что самое ценное в яйце – это желток.

Именно в желтке яйца содержатся необходимые питательные вещества. Но самое главное – это жироподобное вещество, лецитин. Именно он положительно влияет на жировой обмен в организме, препятствует возникновению холестериновых бляшек. Мало того, он играет немаловажную роль в питании нервных клеток как поставщик фосфора. Все витамины, содержащиеся в яйце, находятся как раз в желтке.

Не секрет, что яйцо является диетическим продуктом, поэтому именно ему оказывается предпочтение в рационе

больных и ослабленных физически людей.

Яйцо – продукт полезный и питательный. Это давно всем известно, но далеко не все знают, что яйца оказываются можно использовать не только в кулинарии.

Вы удивлены? А зря! Неужели вы забыли, как наши бабушки мыли голову яичными желтками, а еще не так давно мы сами пользовались шампунем под супероригинальным названием – «Яичный»? Нет, такое не забывается.

«Ну, а где же еще можно найти применение самым обычным яйцам?» – спросите вы. Да где угодно! Например, в медицине, ну, не в официальной, конечно, в основном это народные средства от тех или иных недугов, кстати говоря, очень и очень результативные.

Так что не случайно человечество испокон веков не бездумно употребляло яйца в пищу, а даже считало его животворным символом.

Даже знахарки и колдуньи, снимая сглаз или порчу с простых смертных, использовали для этого благого дела в качестве инструмента самое обычное куриное яйцо.

Мы вас, конечно, не призываем использовать яйца в магических экзерсисах – не в этом наша задача. Мы просто хотим помочь вам, нашим читателям, побольше узнать о предмете нашего разговора и использовать эти знания во благо.

Раз уж зашел разговор о сверхъестественных вещах, то разве можно не упомянуть о Светлом Христовом Воскресении – Пасхе – одном из самых почитаемых христианами все-

го мира празднике. Ведь символом этого праздника как раз и является яйцо.

В нашей книге мы расскажем об истории возникновения традиции крашения яиц, о том, как это лучше сделать, чтобы ваша писанка (так называют крашенные яйца) была самой красивой и оригинальной.

Мы расскажем вам о необыкновенных свойствах яичной скорлупы. Скорлупа – не только источник кальция, необходимого костям, но и прекрасный поделочный материал, используя который, можно украсить свой дом, а дети с удовольствием будут мастерить из скорлупы поделки.

Естественно, что яйцо, которое содержит в себе столько витаминов, аминокислот и других биологически активных веществ, используется и в целительстве. Всем, наверное, известно о целебном воздействии яиц на голосовые связки, но на этом чудотворные свойства куриного яйца не заканчиваются.

С уверенностью можно сказать, что яйцо – это самое настоящее чудо природы, но сами по себе чудеса не свершаются, нужно обязательно приложить к этому руки и, конечно же, усилия. А вот чтобы руки вы приложили правильно, как раз и необходима наша книга.

Читайте, удивляйтесь, экспериментируйте, и результат не заставит себя ждать!

ГЛАВА I. РАЗЛИЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ЯЙЦАХ

НЕМНОГО ИЗ «ЯЙЦЕЛОГИИ»

Что можно вообще сказать о яйце? Ребенок сказал бы просто: «Яйцо хорошее», и был бы прав – настолько много полезных веществ оно содержит, служит человеку пищей, лекарством, даже игрушкой.

Химический состав яйца (не считая скорлупы) очень насыщенный: в среднем оно содержит 73,6 % воды, 13 % белка, 12 % жира, 0,60 % углеводов, около 1 % минеральных веществ (кальция, фосфора и других). Самая ценная часть яйца – желток, включающий в себя, помимо белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, еще и витамины А, В, D, Е и другие. Также яйцо занимает первое место среди всех других пищевых продуктов по содержанию лецитина, который необходим для питания нервной и мозговой ткани.

Яйцо относится к диетическим продуктам питания: его желток усваивается очень хорошо в любом состоянии (сыром, сваренном вкрутую, всмятку и «в мешочек»), белок же лучше варить, от термообработки его усвояемость организмом повышается. Цвет яичной скорлупы не влияет на вку-

совые качества самого продукта (хотя многие предпочитают брать яйца кремового оттенка, считая, что они вкуснее). Оказывается, окраска яйца напрямую зависит от того, как птица питалась во время созревания яйца и сезона яйцекладки.

В народных рецептах часто встречаются советы и снадобья, основывающие свое воздействие на составе яиц, потому что белок, занимающий в процентном соотношении первое место в составе яйца (после воды), в случаях потери защитных сил человека помогает ему быстро восстановить свой иммунитет.

К сожалению, белок в организме не откладывается в запас, а его недостаток возместить за счет избытка других питательных веществ невозможно. Поэтому при употреблении пищи, бедной белками, у человека обязательно развивается белковое голодание, которое может привести к полному упадку сил, тяжелым заболеваниям и даже к смерти. Во избежание патологических изменений взрослому человеку нужно получать в сутки 90-100 граммов белка, а при тяжелой физической работе – 150.

...Ну как, мы убедили вас в том, что яйцо – продукт полифункциональный? Тогда – поехали. Разговор наш, конечно, будет идти о куриных яйцах. Но ни для кого не секрет, что не только куры в этом мире несут яйца. Поэтому перед тем, как переходить к информации о конкретно яйцах куриных, поговорим о яйцах вообще, о том, какие они бывают в

принципе.

ЯЙЦА РАЗНЫХ ЖИВОТНЫХ И ПТИЦ, ИХ ОСОБЕННОСТИ

Все мы привыкли к тому, что птицы несут яйца и нам кажется, что подобное поведение является исключительно прерогативой птиц. Однако эту самую прерогативу они переняли у своих далеких предков – земноводных и пресмыкающихся. И тогда получается, что вначале было яйцо. Яйцо, отложенное стариной динозавром. Это уже потом уже, в процессе эволюции, ужасные ящеры стали видоизменяться и в результате мы имеем множество самых разнообразных видов животных и птиц.

Пресмыкающиеся так же, как и птицы, сохранили верность традициям и продолжают с поражающей непоколебимостью нести яйца.

Но не они одни столь консервативны: в далекой сказочной Австралии водятся диковинные звери утконос и ехидна. Их внешность очень своеобразна: когда в Европу были привезены их шкурки, многие ученые решили, что это фальсификация и эти самые доказательства состоят из шкур разных животных. А фальсификатором была сама Матушка Природа.

Действительно, утконос с его утиным клювом, перепончатыми лапами и туловищем, покрытым густым коротким мехом, вообще ни на что, существующее в природе, не похож. Мало того, что он несет яйца, он их еще и высидивает.

А вот ехидна – собрат утконоса по несчастью – вынашивает свои яйца в сумке, которая развивается в этот период у самки на брюхе.

Вот такие чудесные яйцекладущие существа живут на свете.

Что же такое яйцо? Как оно приобретает именно такой, а не какой-нибудь другой внешний вид?

Собственно яйцо и называют желтком. На его поверхности находится зародышевый диск, из которого развивается зародыш. Основная масса желтка представляет собой запасы питательных веществ и воды. Проходя по яйцеводу, яйцо окружается сначала слоем белка, предохраняющим его от механических повреждений и служащим источником воды для развивающегося зародыша, затем одевается подскорлуповой оболочкой и затем, наконец, прочной известковой скорлупой. Скорлупа пронизана мельчайшими порами, обеспечивающими газообмен зародыша с внешней средой.

По своему составу яйца крокодилов, змей и черепах мало чем отличаются от птичьих. И это вполне оправданно, так как для нормального развития зародыша требуются, в принципе, одни и те же витамины, аминокислоты и прочие биологически активные вещества.

Употреблять в пищу яйца пресмыкающихся в общем-то не рекомендуется, но сейчас по всему миру стало появляться все больше любителей экзотических яств и уж если кому-то невтерпеж попробовать крокодилье или черепашьё яичко, то

– ради Бога, кушайте, как говорится, на здоровье. Но гарантий безопасности этого предприятия мы не даем.

Традиционно в кулинарии употребляются яйца наших меньших пернатых братьев, то есть, конечно же, сестер, но и здесь существует своеобразный табель о рангах. Так, например, перепелиные яйца во всем мире считаются деликатесом, они гораздо нежнее куриных яиц, что и снискало им всемирную кулинарную славу. Предпочитаете вы куриные, утиные или гусиные яйца – это дело вашего вкуса, а на вкус и цвет, как известно, нет единого образца.

Птичьи яйца различаются между собой окраской и величиной, – естественно, что страусиное яйцо будет намного больше куриного. Окраска яиц – это своеобразный камуфляж, который позволяет замаскировать яйца в гнезде (так как по цвету они мало отличаются от всех окружающих их предметов живой природы) и спокойно отправляться по своим делам, не переживая о том, что какой-нибудь коварный хищник сумеет обнаружить пестренькое яичко среди листьев.

Однако яйца домашних птиц не нуждаются в подобной защите, так как самым лучшим сторожем и защитником их потомства является сам человек – что может быть надежнее!

Так вот. Одно из самых главных свойств куриного яйца – наличие диетических свойств, легкая и продуктивная усвояемость. Кстати, нужно отметить, что при всех достоинствах нельзя употреблять в пищу много яиц – они содержат до-

вольно значительное количество холестерина, что не всегда полезно.

А теперь мы переходим к самой вкусной части нашей книги – к рецептам.

ГЛАВА II. ЯИЧНАЯ КУЛИНАРИЯ

САЛАТЫ С ЯЙЦАМИ

САЛАТ «МОРСКОЙ»

Сварите яйца вкрутую. Сварите картофель «в мундире». Крабовые палочки нарежьте кубиками, яйца и картофель мелко порежьте. Все смешайте, добавьте кукурузу, посолите, заправьте майонезом.

Вам понадобится: 200 г крабовых палочек, 3 яйца, 1 банка консервированной сладкой кукурузы, 3–4 картофелины, 0,5 банки майонеза, соль по вкусу.

САЛАТ С РИСОМ, ЯЙЦАМИ И ТВОРОГОМ

Сварите предварительно промытый рис до готовности. Измельчите орехи. Сварите яйца вкрутую, потом, когда они будут готовы, мелко их порубите, в высокую салатницу уложите слоями рис, яйца, творог, орехи и изюм. Каждый слой смазывайте сметаной и солите по вкусу. Перед подачей по-

ставьте салат в холодильник на час, чтобы он хорошо пропитался.

Вам понадобится: 1 ст. риса, 2 яйца, 2–3 ст. л. творога, 0,5 ст. грецких орехов, 0,5 ст. изюма, 1/2 ст. сметаны, соль по вкусу.

САЛАТ «ОСЕННИЙ»

Сварите яйца вкрутую. Картофель отварите «в мундире», очистите от кожуры, нарежьте мелкими кубиками. Корень сельдерея натрите на терке, яйца и огурцы мелко порежьте. Перечисленные компоненты смешайте с шампиньонами, заправьте соусом из майонеза, горчицы и соли.

Вам понадобится: 1 корень сельдерея, 4–5 небольших картофелины, 3 ст. л. нарезанных маринованных шампиньонов, 2 соленых огурца, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы, соль.

САЛАТ ИЗ СЕЛЕДКИ, ОВОЩЕЙ И ЯИЦ

Картофель и морковь отварите до готовности, очистите от кожуры и натрите на крупной терке. Сельдь очистите от костей, нарежьте на мелкие кусочки. В плоскую салатницу выложите рыбу, затем слоями нарезанный кольцами лук, морковь, картофель. Каждый слой поливайте небольшим количеством майонеза, слегка солите. Сверху салат обмажьте

майонезом, посыпьте рубленными яйцами, украсьте веточками петрушки.

Вам понадобится: 200 г картофеля, 1 луковица, 2 моркови, 1 соленая сельдь, 2 вареных яйца, 0,5 банки майонеза, 2 ст. л. растительного или оливкового масла, соль, зелень петрушки.

САЛАТ «БОБОВЫЙ»

Замочите фасоль на 8 часов, затем варите в течение 2 часов. Сварите вкрутую яйца, потом остудите и мелко порубите. Сварите в подсоленной воде мясо до готовности. Потом тоже мелко порежьте его, смешайте с фасолью, кукурузой, зеленью, солью, майонезом.

Вам понадобится: 300 г фасоли или бобов, 1 банка консервированной кукурузы, 3 яйца, 100 г говядины, зелень петрушки, сельдерея, соль, 1 банка майонеза.

САЛАТ «СМЕТАННЫЙ»

В кукурузу добавьте мелко порезанные очищенные огурцы и измельченные вареные яйца. Посолите, залейте сметаной и хорошо перемешайте. При подаче посыпьте свежей зеленью.

Требуется: банка консервированной кукурузы, 2 огурца, 2 яйца, соль, сметана, зелень петрушки и укропа.

САЛАТ «ЯИЧНО-ОВОЩНОЙ»

Помидоры нарежьте дольками. Очищенные огурцы нарежьте треугольничками и добавьте к помидорам. Яйца сварите, охладите, мелко порубите и вмешайте в салат. Добавьте лук, посолите и полейте маслом. Украсьте салат свежей зеленью.

Вам понадобится: 5 средних помидоров, 3 средних огурца, 2 яйца, 1 ст. л. зеленого лука, растительное масло, свежая зелень.

САЛАТ «КУХОННАЯ СУЕТА»

Если грибы свежие, их надо отварить. Мелко порежьте лук. Сварите вкрутую яйцо, порубите. Все перемешайте, добавьте растительного масла, 1 ст.л. уксуса. Вместо масла и уксуса можете использовать майонез. При желании можно добавить свежий зеленый лук или черный перец.

Вам понадобится: 250–300 г свежих (особая прелесть этого салата в том, что можно использовать и консервированные грибы тоже) грибов, половинка средней луковицы, 1 яйцо, растительное масло, уксус (можно использовать майонез).

САЛАТ «АРОМАТ ЛЕТА»

Сварите яйца вкрутую, помойте помидоры и порежьте их на не очень крупные кусочки. Теперь порежьте кольцами репчатый лук, все перемешайте и посолите. Полейте салат уксусом и растительным маслом и снова перемешайте. Положите салат в какую-нибудь посуду и выложите сверху рубленые яйца. Теперь посыпьте салат мелко порезанным укропом и зеленым луком.

Вам понадобится: 2 яйца, 1–1,5 кг свежих помидоров, пучок лука-порея, пучок укропа, пучок петрушки, 4 ст. л. уксуса, перец черный молотый по вкусу, соль по вкусу, 2 ст. л. растительного или оливкового масла, 1 луковица репчатого лука; если нет растительного масла или уксуса, в качестве заправки можете использовать майонез.

САЛАТ ОГУРЕЧНО-ОВОЩНОЙ

Вымойте овощи, сварите картофель до готовности и яйца – вкрутую. Мелко порежьте помидоры и огурцы колечками. Вареные яйца мелко порубите. Все перемешайте, посолите, поперчите и полейте майонезом. Сверху посыпьте порезанным зеленым луком.

Вам понадобится: 1 кг помидоров, 4 крупных огурца, 1 пучок лука-порея, 4–5 картофелин, 3 яйца, 150 г майонеза,

соль и черный молотый перец по вкусу.

САЛАТ «ПРИВЕТ, АТЛАНТИКА!»

Порежьте мелко лук, сварите вкрутую яйца и картофель до готовности. Все смешайте, добавьте порезанные огурцы и морковь. Затем опять все тщательно перемешайте и заправьте майонезом. При подаче на стол можете посыпать сверху салат зеленью.

Вам понадобится: 1 банка консервированной скумбрии с добавлением масла, 3 яйца, 4–5 небольших картофелин, 3 средние луковицы репчатого лука, 1 некрупная морковка, 2 огурца, 1 банка майонеза (200–250 г).

САЛАТ ПОЧТИ «ОЛИВЬЕ»

Сварите в подсоленной воде до готовности картофель, а яйца сварите вкрутую. Мелко порежьте отваренный картофель и порубите яйца. Все перемешайте. Теперь порежьте соленые огурцы кружочками и добавьте их в посуду с порезанной картошкой и яйцами. Порежьте репчатый лук, положите его ко всем остальным ингредиентам и все перемешайте. Заправьте салат майонезом и посолите по вкусу.

При подаче на стол украсьте салат сверху мелко порезанным луком-пореом.

Вам понадобится: 5–6 не очень крупных картофелин, 1–2

некрупных луковиц репчатого лука, 3 яйца, 3 соленых огурца, 1 пучок лука-порея, соль по вкусу, 250 г майонеза.

САЛАТ «БЕЛКОВЫЙ»

Сварите мясо, предварительно освободив его от пленок. Отварите картофель в слабо подсоленной воде, остудите его и порежьте на кусочки средней величины. Затем порежьте вареное мясо и смешайте его с порезанной картошкой. Добавьте туда порезанные маринованные огурцы и помидоры, порезанные кружочками. Все тщательно перемешайте.

Теперь приготовьте заправку – растопленное сливочное масло смешайте с молоком и вылейте в кастрюлю, туда же вбейте яйца. После этого поставьте кастрюлю на слабый огонь и, периодически помешивая, доведите массу до густого состояния. Потом добавьте в загустевшую массу сахар, соль, перец и уксус. Залейте готовой заправкой салат, а сверху посыпьте мелко порезанной зеленью – луком и укропом.

Вам понадобится: 3–4 картофелины, 300 г говядины, 2–3 некрупных маринованных огурца, по 1 пучку лука-порея и укропа, 2 луковицы репчатого лука, 3 свежих помидора, 3 яйца;

для заправки – 120–150 г сливочного масла, 3 яйца, 1 ст. молока, 2 ч. л. уксуса, 1 ст. л. сахара, соль и черный молотый перец по вкусу.

САЛАТ «И ЯЙЦА, И КУРИЦА»

Подготовьте курицу – удалите ненужные перья, внутренности, затем посолите и поперчите мясо. Поставьте жариться в духовом шкафу до готовности. Теперь сварите вкрутую яйца, остудите их и порубите. После этого порежьте пожаренное куриное мясо, огурцы и смешайте все с рублеными яйцами. Затем добавьте в блюдо специи – горчицу, перец и соль – и все перемешайте, заправив сметаной. Сверху украсьте салат мелко порезанным луком-пореем.

Вам понадобится: 400–500 г куриного мяса, 2 яйца, 150–200 г сметаны, 2–3 свежих огурца, 2 пучка лука-порея, соль, черный молотый перец и горчица по вкусу.

САЛАТ «ПО-БЫСТРОМУ»

Сварите куриное мясо – будет замечательно, если оно будет готово заранее, т. к. это сократит время приготовления Вашего салата по крайней мере в два раза – предварительно удалив перья и внутренности курицы, промойте ее в проточной воде и положите в кастрюлю с водой. Поставьте кастрюлю на большой огонь, а потом, когда вода закипит, убавьте огонь и варите мясо до готовности, не забывая периодически снимать пену.

Сварите вкрутую яйца, остудите их и мелко порубите.

Теперь мелко порежьте курятину, огурцы, репчатый лук – кольцами, все перемешайте с яйцами и залейте майонезом или сметаной. При необходимости посолите салат.

Вам понадобится: 400–500 г мяса курицы, 2–3 маринованных огурца, 1 небольшая луковица репчатого лука, 3 яйца, 100 г майонеза или сметаны, зелень, соль и перец по вкусу.

САЛАТ «ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ГРИБОВ»

Подготовьте грибы (если вы готовите салат из свежих грибов) – тщательно промойте их, порежьте их и обжарьте на сковороде, политой каким-нибудь жиром. Сварите яйца вкрутую, мелко порубите их. После этого порежьте кольцами лук, все сложите в одну посуду – грибы, лук, яйца. Теперь полейте растительным маслом и добавьте уксуса. В конце снова все перемешайте, а сверху украсьте салат зеленью и при желании поперчите.

Вам понадобится: 200–350 г свежих, сушеных или консервированных грибов, 2–3 яйца, 1 луковица, 150 г растительного масла, 2 ст. л. уксуса, жир для обжарки грибов, по одному пучку лука-порея и укропа.

САЛАТ ЯИЧНО-РЫБНЫЙ

Сварите яйца вкрутую, остудите и мелко порубите их.

Сварите до готовности картофель в подсоленной по вкусу воде, дождитесь, пока картошка остынет, и потом мелко порежьте ее. Размягчите вилкой рыбу, порежьте кружочками маринованные огурцы и перемешайте все – рыбу, огурцы, рубленые яйца и картошку. Заправьте салат майонезом и сверху украсьте зеленью.

Вам понадобится: 1 банка рыбных консервов, приготовленных с добавлением масла (консервы с томатным соусом лучше не использовать), 2–3 маринованных огурца, 3 яйца, 2–3 картофелины средних размеров, 0,5 банки майонеза «Провансаль», перец и соль по вкусу, зелень.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ, ОГУРЦОВ И КОПЧЕНОГО МЯСА

Сварите вкрутую яйца, а картофель – до готовности в подсоленной по вкусу воде. Остудите яйца и картошку и мелко их порежьте. Теперь порежьте копченое мясо кубиками, смешайте его с порезанной картошкой и яйцами, добавьте туда же порезанные тонкими кружочками маринованные огурцы. Теперь тщательно все перемешайте, посолите, поперчите и полейте майонезом. Сверху салат можно украсить мелко порезанной зеленью – луком и укропом.

Вам понадобится: 200 г копченого мяса, 5–6 не очень крупных картофелин, 3 маринованных или соленых огурца, 3 яйца, 50–70 г (1/3 банки) майонеза, соль, черный молотый

перец по вкусу, укроп и лук-порей.

САЛАТ «РИС И ДРУГИЕ ПОЧЕТНЫЕ ЛИЦА»

Сварите яйца вкрутую и после того, как они будут готовы, мелко порубите их. Сварите в слабо подсоленной воде рис, предварительно промыв его в проточной воде. Будет лучше, если Вы замочите рис на ночь – тогда он достаточно пропитается влагой и вариться будет лучше. Отварите до готовности морковь. Когда она будет готова, дождитесь, чтобы она остыла, и порежьте ее соломкой. Смешайте с рисом (после того, как он сварился, не забудьте промыть его в проточной воде) и, добавив майонез, все хорошо перемешайте. Теперь по краям тарелки положите немного зеленого горошка. Сверху украсьте салат порезанными на кружки помидорами и рубленым яйцом.

Вам понадобится: 200 г риса, 2 яйца, 3 средние морковки, 1 банка консервированного зеленого горошка, 2 свежих помидора, по одному пучку укропа, лука-порея и петрушки, майонез «Провансаль» (4–5 ст. л.).

САЛАТ «ЗАСТОЛЬЕ»

Сварите яйца вкрутую, остудите их, очистите от скорлупы и мелко порубите. Смешайте рубленые яйца с кукурузой

и порезанными кубиками крабовыми палочками. Все тщательно перемешайте и залейте майонезом. Снова перемешайте, добавьте соль, если это необходимо.

К столу подавайте с веточками зелени сверху.

Вам понадобится: 4 яйца, 200 г крабовых палочек, 1 банка консервированной сладкой кукурузы, 1 банка майонеза «Провансаль», соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

САЛАТ «ШАТОБРИАН»

Вымойте картофель, очистите от кожуры, положите в кастрюлю и залейте водой, не забыв посолить ее по вкусу. Отварите картофель, затем нарежьте его мелкими кубиками.

Консервированные шампиньоны и отварные яйца измельчите и смешайте с нарезанным картофелем. Огурцы порежьте на мелкие кусочки и добавьте в салат. Заправьте блюдо майонезом и украсьте его зеленью укропа.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.